四庫全書

子部

欽定四庫全書

子部

雲笈七籤卷三十五至三十九

詳校官監察御史臣邱庭澍

檢討臣何思鈞覆勘

總校官庶吉士臣倉聖脉

校對官中書臣王鍾泰

謄録監生臣李濂

雲笈七籤卷三十五

宋 張君房 撰

雜修攝

明補

凡質氣凝皆是妄想而所爲並由想致也想成即變化無常捨想則庶事空寂以其取鍊力毛孔開流所以須隨而補之其補之法還舒脚手而卧息想項上有酥團融流注心周遍四肢又想身囙酥乳池中心以澡沐久

為令人皮膚光澤既取氣鍊補訖欲起出行體上有汗當須少米粉摩令汗解燥然後始得見風日不然傷人凡數章是一時間所作法耳恐後難曉是以依序别勒成章焉

禁忌

夫鹽能益腎能傷肺故須忌之晏之取味欲令人衰故須禁之夫因欲以生因欲以死譬于桃蹊李逕紫蔕紅葩遇風而開遇風而落但人以身為國也神為君也精

為臣也氣為民也當須衆戴元后本固邦寧君臣事强
所以治也夫氣化為精精化為神神化為嬰兒故男女
構精所以化生人形若能蓄精便得自育夫育精為血
脉之泉源骨髓之靈神五藏傷而筋骨枯即魂魄不守
矣特宜慎焉猶恐欲性熾隆陶染難割雖自强抑尚恐
夢交當須修習靜觀以防過之是謂不死之道還精補
腦延齡能益名上仙籍王母内傳若能終竟不唾涙者
亦可含一棗咳咽津液也

方便

凡人之心或迷不悟故須方便示以理矣假令童子既獲妙術乃趨而出遇博公子因而問之曰子免於八難乎何以學道對曰何謂八難曰不廢道心一難不就明師二難不託閑居三難不捨世務四難不割恩愛五難不棄利欲六難不除喜怒七難不斷色欲八難童子曰僕無此累矣公子曰凡人所患皆多以氣為主或有皆氣脚氣痃癖等皆以氣為根令子乃咽氣於腹中能不

為病乎童子曰鄙哉言乎良可哀耳夫氣起於太極超乎萬象之外應清明以出入行神機以卷舒澄淺碧於高天淡輕紅於落日不干雲雨不犯塵埃沉清漢而凈漪瀾度危弦而蓄哀韻呼吸玄牝之門澡雪希夷之域載營魄修谷神去三尸消百病者此乃清泠調和有道之氣故能生成靈命焉至如起於空隙之間因於燥濕之處隨腥臊之穢饌逐徭役之奔喘伺宴息之失序俟劑和之乖宜結洪滋而不散積勃鬱而遂留時結畜於

胸鬲或煩痰於骨髓久而不消將傾大漸所謂垢濁沉溺之死氣也公子曰夫人身匪匏瓜焉能不食是身即病未或可除故知食為養身之資身乃有病之聚令子乃去食養身留身除病豈不惑哉童子笑而應之曰善哉或但疑者常抱此疑不疑者因兹而得也故天地因乎而生天地滅而非滅其疑者迷而不悟也但不知耳又不聞乎甘肥者貪欲之本即為得病之源也調氣澄心離二入道者斯仙之常也真教不二但至仁齊物理

合捐軀非謂賢聖繫之名實夫百篇之義一乘之典或務理國之倫或究虛寂之相詎逗入流之始豈暇汾水之遊哉譬於穿屐去泥傘蓋除雨未可得也亦何怪哉公子旣聞此言已童子泠然乘風而去莫知所之也

化身坐忘法

每夜人定後偃卧閉目然後安神定魄忘想長出氣三兩度仍須左右捩之便起㧞腰如前法攝心入臍下作影人長三四寸然後還影人分身百億聳頭而出屋鑽

房而上上至天滿法界皆是我身便想中明即自見之既見之便令影人入臍下便大飽其化身到來亦戰身動大況似行氣法仍須正念凝情於身但用心無不動也故老君曰道以心得之

胎息法

老君曰人之不死在於胎息矣夜半時日中前自舒展脚手㧊脚咳嗽長出氣三兩度即坐握固攝心臍下作影人長三二寸以鼻長吸引來入口中即閉閉定勿咽

之亦勿令出口即於臍下合氣作小點子下之米大如下數已盡却還吸引如前初可數得三十二十點子漸可數百及二百後五百若能至數放千點子此小胎息長生却老之術

影人

分身作影人長三四寸許立影人鼻上令影人取天邊元空太和之氣從天而下穿屋及頭直入四肢百脉無處不徹其氣到來覺身戰動每一度為一通須臾即數

十通便大飽矣人有大病作之十日萬病俱差當下氣之時作念之我身本空我神本通心既無礙萬物以無障礙何以故得神通故凡一切作法一種即須下之吐氣法皆須作蚍喙莫動上頷其吸氣之時微叩齒令熱

服紫霄法

坐忘握固遊神聳頭而出鑽屋直上到彼天邊引紫霄而來直下穿屋而從頭上入内於腹中常含紫氣隨神而來向作解心我本未悟之時不知道體今既覺悟法

本由來不從他得我知今來得自在者更無別法直作定心心決定故即得作意見此氣衆多而來併聚稠密如赤雲拯神上天但作解脫直以心往天上取亦得即下方萬物皆空屋亦空人性與道同此神通久視也

至言總養生篇

老君西昇經曰偽道養形真道養神通此道者能亡能存神能飛形并能移山形為灰土其何識焉又曰凡人之哀人不如哀身哀身不如愛神愛神不如舍神舍神

不如守身守身長久長存也故神生於形形成於神形不得神不能自生神不得形不能自成形神合同更相生更相成神常愛人人不愛神故絶聖棄智歸無為也雒書寶予命曰古人治病之方和以醴泉潤以氣藥不辛不苦甘甜多味常能服之津流五藏繫在心肺終身無患大有經曰或疑者云始同起於無物終受氣於陰陽載形魄於天地資生長於食息而有愚有智有强有弱有壽有夭天耶解耶解者曰形生愚智天也强弱壽

夭人也天道自然人道自已始而胎氣充實生而乳哺有餘長而滋味不足壯而聲色有節者強而壽始而胎氣虛耗生而乳哺不足長而滋味有餘壯而聲色自放者弱而夭生長而合度加之以道養年未可量也潁川胡昭字孔明曰常人不得無欲又復不得無事但當和心約念靜身損物先去亂神犯性者此嗇神之一術耳黄帝中經曰夫禀五常之氣有靜有躁剛柔之性不可易也靜者不可令躁躁者不可令靜靜者躁者各有其

性違之則失其分恣之則害其生故靜之弊在不開通躁之弊在不精密治生之道慎其性分因使抑引隨宜損益以漸則各得適矣然靜者壽躁者夭靜而不能養減壽躁而能養延年然靜易御躁難持盡慎養之宜者靜亦可養躁亦可養也凡貴權勢者雖不中邪精神內傷身必死亡非妖禍外至直氷炭內結則傷崩中嘔血而已始富後貧雖不傷邪皮焦筋出委辟內攣為病貧富之於人利害猶輕於權勢故疾病止於形骸而已矣夫養性者欲使習以成性性自為善不習而無不利

也性既自善而外百病皆悉不生禍亂不作此養性之大經也善養性者則治未病之病故養性者不但餌藥飡霞其在於五常俱全百行周備雖絕藥餌足以遐年德行不充縱玉酒金丹未能延壽故老君曰陸行不避虎兕者此則道德之祐也豈假服餌而祈遐年哉聖人所以和藥者以救無知之人也故不遇道者抱病歷年而不修一行纏痾沒齒終無悔心此其所以歧和長遊彭附永歸良有以也嵇康曰養生有五難名利不去為

一難喜怒不除為二難聲色不去為三難滋味不絶為四難神慮精散為五難五者不去雖心希難老口誦至言咀嚼英華呼吸太陽不能回其操不免夭其年五者無於胸中則信順日濟道德日全不祈喜而有神不求壽而延年此亦養生之大經也然或服膺仁義無甚泰之累者抑亦亞乎歧伯曰人年四十而養陰氣自半也起居衰矣年五十體重耳目不聰明年六十陰痿氣大衰九竅不利下虛上實涕泣俱出故曰知之則强不知

之則老又曰同出而異名智者察其同愚者察其愚愚者不足智者有餘則耳目聰明身體輕强年老復壯壯者益理是以聖人為無為事無事樂恬淡無縱欲快志得虛無之守故壽命無窮與天地終此聖人之理身也真人曰雖當服餌而不知養性之術亦難以長生也養性之道不欲飽食便卧及終日久坐皆損壽也人欲少勞但莫大疲及强所不堪耳人食畢行步躊躕有所循為快也故流水不腐戶樞不蠧其勞動故也人不可夜食

食畢但當行步計使中數里往來飽食即卧生百病也夫欲快意任懷自謂達識知命不泥異正極情肆力不營持久者聞此言雖風之過耳電之經目不足喻也故身枯於流連之中氣絶於綺紈之間而甘心焉亦安可告之以養性哉匪惟不納反謂妖訛也而望彼信之所謂明鏡給於矇瞽絲竹娛於聾夫者也抱樸子曰一人之身一國之象也胸腹之位猶宫室也四支之列猶郊境也骨節之分猶百官也神猶君也血猶臣也氣猶

民也故能治民則治國也夫愛其民所以安其國愛其氣所以全其身民散國亡氣竭人死死者不可生也亡者不可存也是以至人消未起之患治未病之病醫之於無事之前不追之於既逝之後民難養而易危氣難清而易濁故審威德所以保社稷割嗜慾所以固血氣然後真一存焉三七守焉百害卻焉年壽延焉人年五十至於一百美樂勿離手善言勿離口亂想勿經心常以深心至誠恭敬於物慎勿詐善以悅於人

禁忌篇

玉珉山人養生方論云病由口入節宣方也生勞敗靜養道性也酸鹹以時禮醫具也補瀉以性草經明也性調乎食命延乎藥斷可知也茯蔘害筋蒜韭傷血生葷損氣葱腺炙神理生之烱戒也白蒿芉音下苗地黃苗也惡實牛蒡苜蓿四物濟身之要也退與不退寡之於思慮進與不進在康之常志凡一切五辛皆害於藥力又薰人神氣凡桃李芸薹蒜韭等不宜丈夫婦人亦宜少食漸

斷
凡人年四十已下不宜全食補丸散為隂氣尚未足陽氣尚盛之故也特宜慎之就補中有延緩和通者可矣酉後不飲食若冬月夜長及性熱少食温軟物食訖摇動令消不爾成脚氣入春不宜晚脱綿衣令人傷寒霍亂飲食不消頭痛衝熱汗出不宜洗身漱口令人五藏乾少津液卧不用著燈及被覆面兼不用開口冬夏不用枕冷物鐵石等令人眼暗抱樸子曰或問所謂傷者

色欲之間乎答曰亦何獨斯哉然長生之要其在房中上士知之可以延年除病其次不以自伐若年尚少壯而知還陰丹以補腦采七益於長谷者不能服藥物不失一二百歲但不得仙耳不知其術者古人方之於凌坯之拒盛陽羽堂之中畜火者也又思所以不逮而強思之傷也力所以不勝而強舉之傷也深憂重恚傷也悲哀憔悴傷也喜樂過差傷也校級所欲傷也戚戚所患傷也久談言笑傷也寢息失時傷也挽強弓弩傷也

沈醉嘔吐傷也飽食即卧傷也跳走之氣傷也歡呼哭泣傷也陰陽不交傷也積傷至盡盡亡非道也是以養性之方唾不至遠行不疾步耳不極聽目不極視坐不至疲卧不至懻懻居致切强也直也先寒而衣先熱而解不欲極飢而食不欲極渴而飲食不過多凡食過多即結積聚飲過多則成痰癖不欲甚勞不欲甚逸不欲甚流汗不欲多唾不欲奔車走馬不欲極目遠望不欲多啖生冷不欲飲酒當風卧不欲數沐浴不欲廣志遠求不欲規

造異巧冬不欲極溫夏不欲極涼不欲露星下不欲卧中見扇大寒大熱大風大露皆不欲冒之五味不欲偏多故酸多則傷脾苦多則傷肺辛多則傷肝鹹多則傷心甜多則傷腎此五行自然之理凡言傷者亦不便覺謂久則損壽耳是以善攝生者卧起有四時之早晩興居有至和之常制筋骨有偃仰之方閑邪有吞吐之術流行營衛有補瀉之法節宣勞逸有與奪之要忍怒以養陰氣抑喜以養陽氣然後先將草木以救虧缺服金

丹以定不窮養性之道盡於此矣

黄帝曰一日之忌夜莫飽食一月之忌暮莫大醉一歲之忌暮莫遠行終身之忌卧莫燃燭行房勿得起恨於人當以自怨仇也一切温食及酒漿臨上看不見物形者勿食成卒病若已食腹脹者急以藥下之諸熱食鹹物竟不得飲冷水酢漿水等令人善失聲也

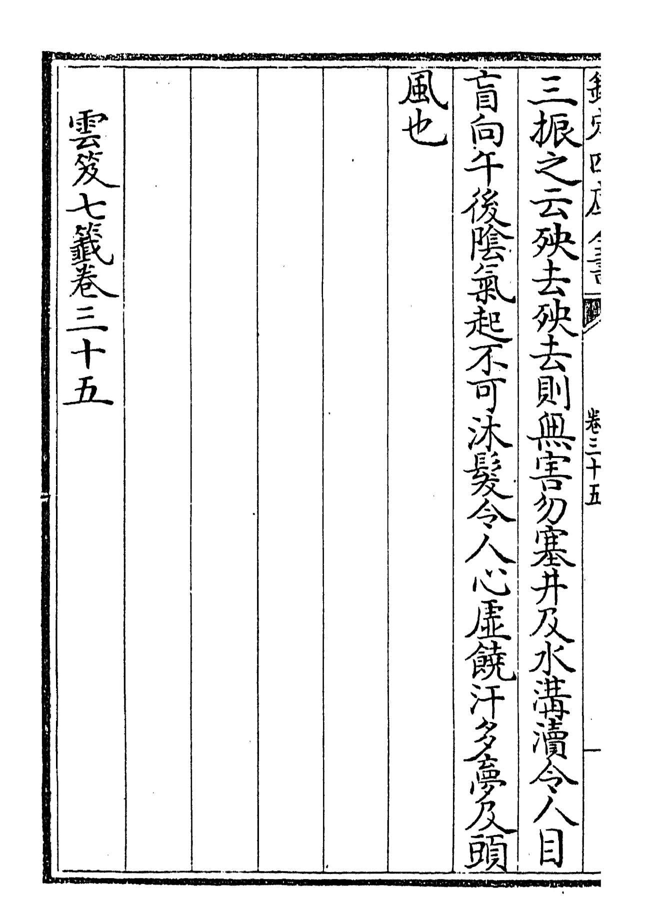
凡人不得北首而卧卧之勿留燈令魂魄六神不安多愁恐亦不可北向喫食北向尿北向久坐思惟不祥起

勿北向唾罵犯魁罡神勿北向冠帯勿怒目視日月光令人失明凡大汗勿脫衣得偏風半身不遂冬日溫足凍腦春秋足腦俱凍此聖人之常道旦起勿嗔恚旦下牀勿叱呼勿惡言勿舉足向火對竈切勿浴嗟呼奈何聲此名請禍特忌之勿豎膝坐而交臂膝上勿令髪覆面皆不祥清旦作善事聞惡事即於所來方唾之吉惡夢旦不用說以含水向東方噀之云惡夢著草木好夢成寶玉即無咎矣

凡上牀先脫左足履襪凡乘車馬不用廻顧顧則神去人凡一切翾飛蠕動勿輕殺傷損至於龜蛇此二物有靈異於他類其他有靈者或陰精害人深宜慎之勿陰霧中行

凡行來坐向常存北斗魁罡星在人頭上所向皆吉勿食父母兄弟及自本命肉等令人䰟魄飛揚家出不孝悌子息

凡旦起著衣誤翻著者云吉利便著無苦也衣有光當



三振之云殃去殃去則無害勿塞井及水溝瀆令人目盲向午後陰氣起不可沐髮令人心虛饒汗多夢及頭風也

雲笈七籤卷三十五

雲笈七籤卷三十六

宋　張君房　撰

雜修攝

玄鑑導引法

抱樸子曰道以為流水不腐戶樞不蠹以其勞動故也若夫絶坑停水則穢臭滋積委木在野則蟲蝎太半真人遠取之於物近取之於身故上天行健而無窮七曜運動而能久小人習勞而湛若君子優游而易傷焉不

行而脚直車不駕而自朽導引之道務於詳和俛仰安徐屈伸有節導引秘經千有餘條或以逆却未生之衆病或以攻治已結之篤疾行之有效非空言也今以易見之事若令食而即卧或有不消之疾其劇者發寒熱癥堅矣飽滿之後以之行步小小作務役摇肢體及令人按摩然後以卧即無斯患古語有三疾之言暮食太飽居其一焉暮食既飽便以寢息希不生疾故無壽也諸風瘑疾尠不在卧中得之卧則百節不動故受邪氣

此皆病然可見近魏華佗以五禽之戲教樊阿以代導引食畢行之汗出而已消穀除病阿行之壽百餘歲但不知餘術故不得大延年一則以調榮衛二則以消穀水三則排却風邪四則以長進血氣故老君曰天地之間其猶槖籥乎虚而不屈動而愈出言人導引揺動而人之精神益盛也導引於外而病愈於内亦如鍼艾攻其榮俞之源而衆患自除於流末也導引一十三條如後

第一治短炁結跏趺坐兩手相叉置玉枕上以掌向頭以額著地五息止

第二治大腸中惡氣左手按右手指五息右手按左手指亦如之

第三治腸中水癖以左手指向天五息以右手指拄地左足伸右足展極伸五息止

第四治小腸中惡炁先以左手叉腰右手指指天極五息止右手亦如之

第五治腰脊閭悶結跏趺坐以掌相按置左膝上低頭至頬右五息外左廻左膝上還右膝而轉至五匝止右亦如之謂之腰柱

第六治肩中惡炁以兩手相叉拊左脅舉右手肘從乳至頭向右轉振擿之從右抽上右振五過止

第七治頭惡炁反手置玉枕上左右揺之極五息止

第九治胸中以兩手叉腰左右曲身極五息止第八闕

第十治肩中勞疾兩手相叉左右擗之低頭至膝極五

息止

第十一治皮膚煩以左右手上振兩肩極五息止

第十二治肩胛惡注左右如挽弓各五息止

第十三治脯中注炁冷痺起立一足蹋高一足稍下向前後掣之更為之各二七無病亦常為之萬疾不生

按摩法

按摩日三遍一月後百病並除行及奔馬此是養身之法兩手相捉紐捩如洗手法兩手淺相义翻覆向胸兩

手相叉共按脞左右同　兩手相重按脞徐徐捩身如挽五石弓左右同　兩手拳向前築左右同　又如拓石左右皆同　以拳却頓此是開胸法左右同　大坐斜身偏拓如排山左右同　兩手抱頭宛轉脞上此是抽脇法兩手據地縮身曲脊向上三舉以手杖槌脊上左右同　大坐伸脚三用手擊向後左右同　立地反拗三舉兩手拒地回顧此乃虎視法左右同　兩手急相叉以脚踏地左右同　起立以脚前後踏左右同　大坐伸脚當手相勾所伸脚者膝上以手按之左右同　凡一十

八勢但老人日能行之三遍者常補益延年續命百病皆除進食眼明輕健不復疲也

食氣法

養生之家有食氣之道夫根植華長之類蚑行蠕動之屬莫不仰氣以然何為能使人飽乎但食之有法道家秘之須其人乃傳俗人無緣得之知苟得其道所甚易也非唯絕穀抑亦辟百毒却千邪百姓日用而不知仙經云食氣法從夜半至日中六時為生氣從日中至夜

半六時為死氣唯食生而吐死所謂真人服六炁也

食氣絶穀法

向六旬六戊從九九至八八七七六六五五而飽或念天蒼或思黃帝或春引歲星之炁以肝受之其法四時皆然初為之頗有小瘦行四旬已上顔色轉悦體力漸壯白髮更黑落齒更生負重履嶮勝於食穀時余見十餘人為之皆七八十歲丁健體輕而耐寒暑有真驗非虚傳也善其術者可以攻遣百病消逐邪風及中惡卒急尸注

所忤心腹切痛瘟瘧溪毒引炁驅之不過五六十通無不即除又行炁久多而斷穀最易唯有胎息之法獨難所謂胎息者如人未生在胎之中時炁久息也習則能息鼻口炁如已息鼻口炁則可居水底積日矣

又治金瘡以炁吹之血斷痛止

又虵虺毒蟲中人皆禁之即愈或十數里便遥治之呼其姓名而咒之男呼我左女呼我右皆愈此所共知孫先生曰旦夕者是陰陽轉換之時日夕五更初陽炁至

頻伸眼開是上生炁名曰陽息而陰消暮日入後陰炁

至凛然時坐睡倒時是下生炁至名曰陽消陰息暮日

入後天地日月山川江海人畜草木一切萬物體中代

謝往來一時休息一進一退如晝夜之更始又如海水

之潮汐是天地之道耳面向午展兩手於膝上徐按捺

肢節口吐濁氣鼻引清氣凡吐者去故炁引生炁也經

云玄牝門天地根綿綿若存用之不勤言鼻是天之門

户可以出納陰陽生死之炁也良久徐徐乃以手左拓

右拓上拓下拓前拓後拓瞋目張口叩齒摩眼抱頭拔耳挽鬢挽腰咳嗽發陽振動也雙作隻作反手為之然掣足仰展八十九十而止仰下徐徐定心作止息之法見空中元和炁下入鳩尾際漸漸頂如雨晴雲入山自皮肉至骨至腦漸漸入腹中四肢五臟皆受其潤如流水滲入地地徹即覺達於湧泉腹中有聲汩汩然意每存之不得外緣即便覺無炁若徹即手體振動兩脚膝踡屈亦令牀有聲拉拉然則名一通兩通乃至日别得

三通覺身體悅懌膚色滋潤耳目精明令人養美力健百病皆去行之五年十年長存不忘得烝滿千萬通去仙不遠也

攝生月令

夫攝生大體略有三條所爲吐納鍊藏胎津駐容其次餌芝术飛伏丹英其三次五穀資衆味終古不易者生生性命必繫於兹也氣之與藥且標别卷今所撰集用食延生順時省味者也

按扁鵲論曰食能排邪而安臓腑神能爽志以資血氣攝生者氣正則味順味順則神氣清神氣清則合眞之靈全靈全則五邪百病不能干也故曰水濁魚瘦氣昏人病夫神者生之本本者生之眞大用則神勞大勞則形疲也

按彭祖攝生論曰目不視不正之色耳不聽不正之聲口不嘗毒糲之味心不起欺詐之謀此之數種乃亡魂喪精減折筭壽者也

按枕中傳曰五味者五行之氣也應感而成人即因五味而生亦因五味而消

按黄帝内傳曰食風者靈而延壽食穀者多智而勞神食草者愚癡而足力食肉者鄙勇而多嗔服氣者長存而得道

孫氏傳曰五味順之則相生逆之則相反夫人食慎勿愠怒勿臨食上説不祥之事勿呑咽怱遽必須調理安詳而後食

黄帝内傳曰春宜食甘甘走肉多食甘則痰溢皮膚㮚起夏宜食辛辛走氣多食辛則氣躁好嗔秋宜食酸酸走骨多食酸則筋縮骨中疼冬宜食鹹鹹走血多食鹹則血澁口乾多食苦則嘔逆而齒疎

養生傳曰凡人雖常服餌不知養生之道必不全其真也

小有經曰才所不勝而强思之傷也力所不任而强舉之傷也深憂重喜皆有傷也

抱樸子曰一人之身一國之象胸腹之位猶宮室也四肢之列猶郊境也骨節之分猶百官也神猶君也血猶民也

養生傳曰一日之忌暮勿飽食一月之忌暮勿大醉一歲之忌慎勿遠行永久之忌勿向西北二方大小露赤也

孟春䷊泰斗建寅日在虛律中太蔟五將東方月德丙月合辛生氣子天利卯五富亥月殺丑月厭戌九空辰死氣午歸忌丑往亡寅大敗甲寅血忌丑

孟春是月也天地俱生謂之發陽天地資始萬物化生夜卧早起以緩其形使志生生而勿殺予而勿奪君子固密毋泄真氣其藏肝木位在東方其星歲正月二月三月其卦震其地青州其書詩其樂琴其帝靈威仰其神句芒青龍為九天白虎為九地其蟲魚其畜犬其穀麥其果梅其菜韭其味酸其臭腥其色青其聲怒其液泣立春木相春分木王立夏木休夏至木廢立秋木囚秋分木死立冬木没冬至木胎

仲春䷡大壯 斗建卯日在室律中夾鍾五將北方月德甲月合己生氣丑天利辰五富寅月殺戌月厭酉九空丑死氣未歸忌寅往亡巳天敗甲午血忌未

仲春是月也號厭於日和其志平其心勿極寒勿極熱安靜神氣以法生成勿食黃花菜及陳葅發宿疾動痼氣勿食大蒜令人氣壅關隔不通勿食蓼子及雞子滯人氣勿食小蒜傷人志性勿食兔肉令人神魂不安勿食狐狢肉傷人神是月腎藏氣微肝藏正王宜淨膈去痰宜泄皮膚令得微汗以散去冬溫伏之氣是月六日

八日宜沐浴齋戒天祐其福十四日忌遠行水陸亦不可往九日忌食一切魚鼈二十日宜修真道

季春䷪夬斗建辰日在婁律中姑洗五將酉方月德壬月合丁生氣寅天利巳五富亥月殺未月厭申九空戌歸忌子往亡申大敗甲戌斗陽血忌寅

季春是月也萬物發陳天地俱生陽熾陰伏卧起俱早勿發泄大汗以養藏氣勿食韭發痼疾損神傷氣勿食馬肉令人神魂不安勿食麞鹿肉等損氣損志是月肝臟氣伏心當向王宜益肝補腎以順其時是月五日忌

見一切生血物宜齋戒靜念眞籍不營俗務十六日忌遠行水陸俱不可往二十七日宜沐浴是月火相水死勿犯西北風勿久處濕地必招邪毒勿大汗當風勿露體星宿下以招不祥之事

孟夏☰乾斗建巳日在昴律中仲呂五將南方月德庚月合乙生氣卯天利午五富申月殺辰月厭未九空未死氣酉歸忌丑往亡亥大敗丁巳斗陽血忌申

孟夏謂之播秀天地始交萬物並實夜卧早起思無怒勿泄大汗夏者火也位在南方其藏心其星熒惑時四

月五月六月其六月屬土大王於此月其地揚州其書禮其樂竽其帝赤熛弩其神祝融朱雀為九天玄武為九地其蟲鳳其畜羊其穀麻其果杏其菜薤其味苦其臭焦其色赤其聲呼其液汗立夏火王夏至火相立秋火休秋分火廢立冬火囚冬至火死立春火沒春分火胎

仲夏䷫姤　斗建午日在參律中蕤賓五將東方月德丙月合辛生氣辰天利未五富亥月殺丑月厭午九空卯卯死氣戌歸忌寅往亡卯大敗丁酉斗陽血忌卯

仲夏是月也萬物以成天地化生勿以極熱勿大汗當風勿曝露星宿皆成惡疾勿食雞肉生癰疽漏瘡勿食蛇蟮等肉食則令人折筭壽神氣不安慎勿殺生是月肝臟以病神氣不行火氣漸壯水力衰弱宜補腎助肺調理胃氣以助其時是月八日忌遠行涉水陸並不可往宜安心靜慮沐浴齋戒必得福慶之事是月切忌西北不時之風此是邪氣犯之令人四肢不通致百關無力

季夏☰遯斗建未日在東井律中林鍾五將北方月德甲月合己生氣巳天利申五富寅月殺戌月厭巳九空子死氣亥歸忌子往亡午大敗丁丑血忌酉

季夏是月也法土重濁主養四時萬物生榮增鹹減甘以資腎藏勿食羊血損人神䰟少志健忘勿食生葵必成水癖是月腎藏氣微脾臟獨王宜減肥濃之物宜助腎氣益固筋骨切慎賊邪之氣六日沐浴齋戒絶其營俗二十四日忌遠行水陸俱不可往是月不宜起土功威令不行宜避溫氣勿以沐浴後當風勿專用冷水浸

手足愼東來邪風犯之令人手癱緩體重氣短四肢無力

孟秋䷋否斗建申日在張律中夷則五將北方月德壬月合丁生氣午天利酉五富巳月殺未月厭辰九空酉死氣子歸忌丑往亡酉大敗庚申血忌辰

孟秋謂之審天地之氣以急正氣早起早卧與雞俱興使志安寧以緩形收斂神氣秋者金也位在西方其星太白時七月八月九月其卦兌其地蔡州其書春秋其樂磬其帝少昊其神蓐收白虎爲九天青龍爲九地其蟲虎其畜雞其穀黍其果桃其菜葱其味辛其臭羶其

色白其聲哭其液唾立秋金相秋分金王立冬金休冬至金廢立春金囚春分金死立夏金沒夏至金胎

仲秋☴☷觀斗建酉日在翼律中南呂五將南方月德庚月合乙生氣未天利戌五富巳月殺辰月厭卯九空酉死氣丑歸忌寅往亡子大敗庚子血忌戌

仲秋是月也大利平肅安寧志性收斂神氣宜增酸減辛以養肝氣無令極飽令人壅勿食生蜜多作霍亂勿食雞肉損人神氣勿食生果子令人多瘡是月肝藏少氣肺藏獨王宜助肝氣補筋養脾胃是月七日宜屏絶

外慮沐浴齋戒吉二十九日忌遠行水陸並不可往起居以時勿犯賊邪之風勿增肥腥物令人霍亂其正毒之氣最不可犯是月祈謝求福以除宿愆

季秋䷖剝斗建戌日在南斗律中無射五將東方月德丙月合辛生氣申天利亥五富亥月殺丑月厭丑九空寅死氣寅歸忌子往亡辰大敗庚辰斗陽血忌巳

季秋是月也草木凋落衆物伏蟄氣清風暴為朗無犯朗風節約生冷以防厲疾勿食諸薑食之成痼疾勿食小蒜傷神損壽魂魄不安勿食蓼子損人志氣勿以猪

肝和錫同食至冬成嗽病經年不差是月肝臟氣微肺金用事宜減辛增酸以益肝氣助筋補血以及其時勿食鶏雉等肉損人神氣勿食雞肉令人魂不安魄驚散十八日忌遠行不達其所二十日宜齋戒沐浴淨念必得吉事天祐人福

孟冬☷坤

斗建亥日在房律中應鍾五將北方月德申月合巳生氣酉天利子五富巳月殺戌月厭辰九空亥死氣卯歸忌丑往亡未大敗癸亥斗陽血忌亥

孟冬謂之閉藏水凍地坼早卧晚起必俟天曉使至温

暢無泄大汗勿犯冰凍溫養神氣無令邪氣外至冬者水也位在北方其星辰其時十月十一月十二月其卦坎其地分冀州其書周易其樂簫其帝叶光紀其神玄冥玄武為九天朱雀為九地其蟲龜其畜彘其穀大豆其果栗其菜藿其味鹹其臭腐其色黑其聲沉其液唾

立冬水相冬至水王立春水休春分水廢立夏水囚夏至水死立秋水没秋分水胎

仲冬䷗復斗建子日在箕律中黃鍾五將北方月德丁月合壬生氣戌天利丑五富巳月殺申

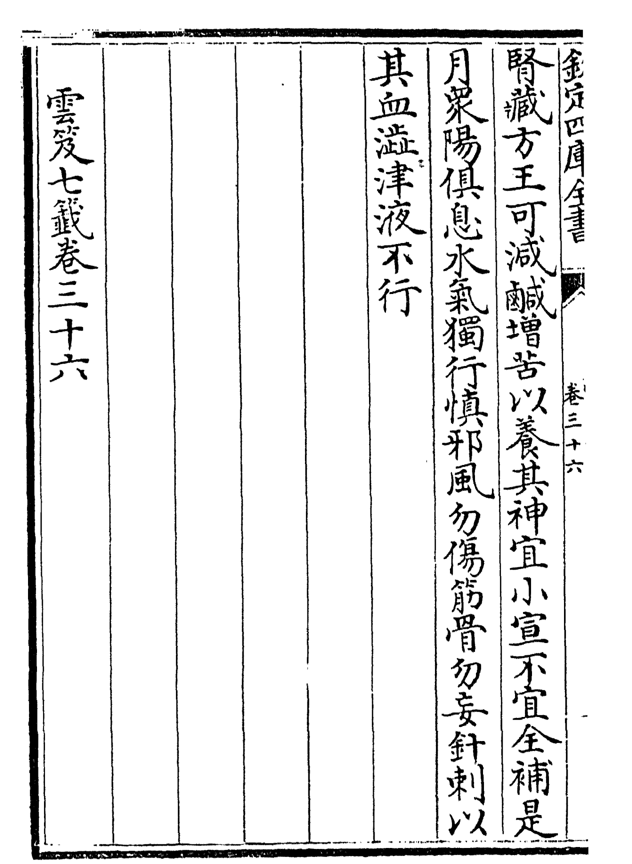
月厭子九空申歸忌寅往亡戌大敗癸卯血忌午

仲冬是月也寒氣方盛勿傷冰凍勿以炎火炙腹背無食焙肉宜減鹹增苦以助其神氣無發蟄藏順天之道勿食蝟肉傷人神䰟勿食螺蚌蟹鼈等物損人志氣長尸蟲勿食經夏黍米中脯腊食之成水癖疾是月腎藏正王心肺衰宜助肺安神補理脾胃無乖其時是月三日宜齋戒淨念以全神志二十日不宜遠行勿暴溫暖切慎東南賊邪之風犯之令人多汗面腫腰脊強痛四

肢不通

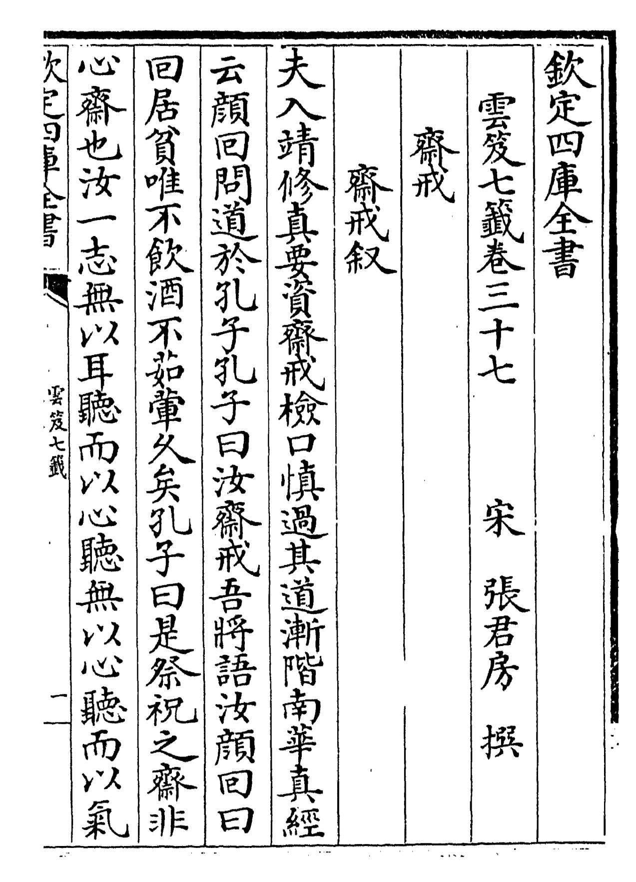
季冬三臨斗建丑日在南斗律中大呂五將南方月德庚月合乙生氣亥天利寅五富闕月殺辰月厭巳九空巳死氣巳歸忌子往亡丑大敗癸未血忌子

季冬是月也天地閉塞陽潛陰施萬物伏藏去凍就溫勿泄皮膚大汗以助胃氣勿甚溫煖勿犯大雪勿食豬㹠肉傷人神氣勿食霜死之果菜夭人顏色勿食生薤增痰飲疾勿食熊羆肉傷人神魂勿食生椒傷人血脈七日忌遠行水陸並不吉一日宜沐浴是月肺藏氣微



腎藏方王可減鹹增苦以養其神宜小宣不宜全補是月衆陽俱息水氣獨行慎邪風勿傷筋骨勿妄針刺以其血澁津液不行

雲笈七籤卷三十六


欽定四庫全書

雲笈七籤卷三十七　　宋　張君房　撰

齋戒

齋戒叙

夫入靖修真要資齋戒檢口慎過其道漸階南華真經云顔回問道於孔子孔子曰汝齋戒吾將語汝顔回曰回居貧唯不飲酒不茹葷久矣孔子曰是祭祀之齋非心齋也汝一志無以耳聽而以心聽無以心聽而以氣

聽疏瀹汝心志澡雪汝精神掊擊汝智慮我將語汝夫道冥然難言哉將為汝試言其約略爾混元皇帝聖紀云按諸經齋法略有三種一者設供齋以積德解愆二者節食齋可以和神保壽斯謂祭祀之齋中士所行也三者心齋謂疏瀹其心除嗜慾也澡雪精神去穢累也掊擊其智絶思慮也夫無思無慮則專道無嗜無慾則樂道無穢無累則合道既心無二想故曰一志焉葢上士所行也夫齋者齊也齊整三業乃為齊矣若空守節

食旣心識未齊又唯存一志則口無貪味謂茲二法表裏相資大戒經云恵心靜然專想不二過中不味內外清虛是也子雖薄閑節食未解調心故示齋法令其受道而末學之徒孰能虛心一志哉夫鄙乎祭祀之教自謂得心齋之理葢嘖嗃怠慢之夫矣雖口談空寂無解其因是自矜也

洞玄靈寶六齋十直

道教五戒一者不得殺生二者不得嗜酒三者不得口

是心非四者不得偷盜五者不得淫色十善一念孝順父母二念忠事君師三念慈心萬物四念忍性容非五念諫諍蠲惡六念損已救窮七念放生養物種諸果林八念道邊舍井種樹立橋九念為人興利除害教化未悟十念讀三寳經律恒奉香花供養之具凡人常行此五戒十善恒有天人善神衛之永滅災殃長臻福祐唯在堅志

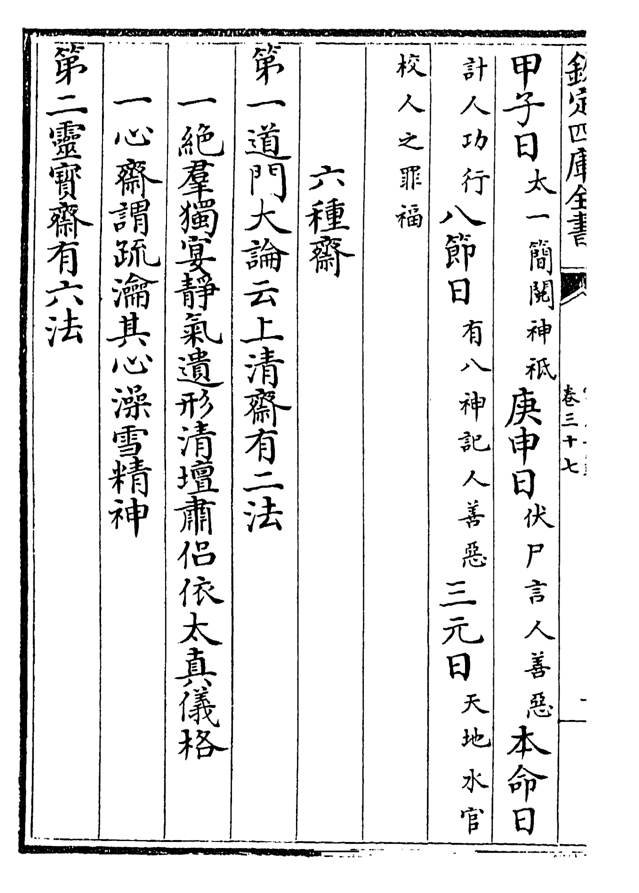
年六齋

正月 三月 五月 七月 九月 十一月

月十齋

一日北斗下 八日北斗司殺君下 十四日太一使者下 十五日天帝及三官俱下 十八日太一下 二十三日太一八神使者下 二十四日北辰下 二十八日下太一下 二十九日中太一下 三十日上太一下

自下中上三太一下日皆天地水三官一切尊神俱下周行天下伺人善惡



甲子日太一簡閱神祇　庚申日伏尸言人善惡　本命日計人功行　八節日有八神記人善惡　三元日天地水官校人之罪福

六種齋

第一道門大論云上清齋有二法

一絶羣獨宴靜氣遺形清壇肅侶依太真儀格

一心齋謂疏瀹其心澡雪精神

第二靈寶齋有六法

第一金籙齋救度國王

第二黄籙齋救世祖宗

第三明真齋懺悔九幽

第四三元齋首謝違犯科戒

第五八節齋懺洗宿新之過

第六自然齋為百姓祈福

第三洞神齋精簡為上絶塵期靈

第四太一齋以恭肅為首

第五指教齋以清素爲貴

第六塗炭齋以勤苦爲功

已上諸齋自古及今登壇告盟啓誓玄聖或三日七日九日十五日皆晝夜六時行道轉經禮懺儀格甚重除上清絶羣獨宴靜氣遺形心齋之外自餘皆是爲國王民人學真道士拔度先祖已躬謝過禳災致福之齋此時移代同異不無詳略於靈寶齋中爲半景之齋既無宿請亦無言功唯只一時或兩時懺悔亦不三時上香

步虚禮經並闕或小小齋中三禮歎願隨時去取逐便制儀既非大集心達而已

二種齋

本相經曰齋有二種一則拯道二則濟度拯道者謂發心學道從初至終念念持齋心心不退復有二門一謂志心二謂滅心志心者始終運意行坐動形寂若死灰同於枯木滅諸想念唯一而已滅心者隨念隨忘神行不係歸心於寂直至道場濟度者謂迴心至道翹想玄

真願福降無窮災消未兆又云虔心者唯罄一心丹誠
十極燒香禮拜唯求於道捨財者市諸香油八珍百味
營饌供具屈請道士及以凡器歸心啓告委命至真内
泯六塵外齊萬境冥心靜慮歸神於道克成道果永契
無爲救濟存亡拔度災苦隨其分力福降不差功德輕
重各在時矣

十二齋

玄門大論一者金籙齋上消天災保鎮帝王簡文亦云

兼為師友

二者玉籙齋宗云正為人民今此本未行於世

三者黄籙齋拯拔地獄罪根開度九幽七祖

四者上清齋求仙念真練形隠景

五者明真齋學士自拔億曾萬祖長夜之䰟

六者指教齋請福謝罪禳災救疾

七者塗炭齋拔罪謝殃請福度命

八者三元齋學士巳身悔罪

九者八節齋學士謝過求仙

十者三皇子午齋輔助帝王保安國界

十一者請齋如千日百日三日七日修真之用

十二者自然齋救度一切存亡自然之中修行時節

八節齋

凡八節之日是上天八會大慶之日也其日諸天大聖尊神上會靈寶玄都玉京上宫朝慶天真奉戒持齋遊行誦經此日修齋持戒宗奉天文者皆為五帝所舉書

名玉歷

心齋

南華真經曰顏淵問道於孔子孔子曰汝齋戒吾將告汝顏淵曰回貧唯不飲酒不茹葷乆矣孔子曰是祭祀之齋非心齋也汝一志無以耳聽而以心聽無以心聽而以氣聽疏瀹汝心除嗜慾也澡雪汝精神去穢累也掊擊其智絕思慮也夫無思無慮則專道無嗜無慾則樂道無穢無累則合道既心無二想故曰一志

齋直

三天内解經曰夫為學道莫先乎齋外則不染塵垢内則五藏清虛降真致神與道合居能修長齋者則道合真不犯禁戒也故天師遺教為學不修齋直冥如夜行不持火燭此齋直應是學道之首夫欲啓靈告冥建立齋直者宜先散齋不使宿穢浼腥消除肌體清潔無有玷汙然後可得入齋不爾徒加洗沐浼穢在肌膚之内湯水亦不能除

三元齋品曰建齋之日當輸金真玉光九天之信置於五帝以招神致靈

三元齋品曰學法未備即俯仰之格多不合儀金鏁流珠經曰古來呼齋曰社會今改為齋會

太上太真科經曰消遺世務三業為修齋存三守一齋為本基齋者齊也潔也淨也不必六時行道三時講經晝夜存念懺悔請福干造玄虛更失萬一能得一者心攝三業能攝身者端拱不擾能攝口者默識密明能攝

心者神與道合如斯為王成聖真仙未合此者攝身朝禮離殺盜淫攝口誦經免妄言綺語兩舌罵詈攝心存神脫貪恚癡十惡既去十善自來去來至極與道合真

釋齋有九食法

玄門大論云齋法大略有九一者麤食二者蔬食三者節食四者服精五者服牙六者服光七者服氣八者服元氣九者胎食麤食者麻麥也蔬食者菜茹也節食者中食也服精者符水及丹英也服牙者五方雲芽也服

光者日月七元三光也服氣者六覺之氣太和四方之妙氣也服元氣者一切所稟三元之氣太和之精在乎太虛也胎食者我自所得元精之和為胞胎之元即清虛降四體之氣不復闚外也麄食止諸肒嗜蔬食棄諸肥腯節食除煩濁服精其身神體成英華服牙變為牙服光化為光服六氣化為六氣遊乎十方服元氣化為元氣與天地合為體服胎氣久為嬰童與道混合為一也此之變化運運改易不復待捨身而更受身往來死

生也今意方法未必止是食事其或是方藥或按摩等事可尋也

說雜齋法

三元品戒經云正月七日天地水三官檢校之日可修齋聖紀云正月七日名舉遷賞會齋七月七日名慶生中會齋十月五日名建生大會齋三官考覈功過依日齋戒呈章賞會可祈景福

明真科云正月三月五月七月九月十一月一歲六齋

月能修齋上三天帝令太一使者除人十苦八道祕言云正月三月四月六月七月八月九月十月十一月此九真齋月一日十五日二十九日此月中三齋日正月一日名天臘五月五日名地臘七月七日名道德臘十月一日名民歲臘十二月節日名侯王臘此五臘日並宜修齋并祭祀先祖明真科云月一日初八日十四日十五日十八日二十三日二十四日二十八日二十九日三十日已上為十直齋日庚申甲子八節太一八神

下司察人過咎修齋太一歡悦庚申日人身中伏尸上天言人罪過本命日受法人身神吏兵上天計人功過三洞奉道科云正旦為獻壽齋七日為延神齋二月八日為芳春齋四月八日為啓夏齋五月五日為續命齋六月六日為清暑齋七月七日為迎秋齋八月一日為逐邪齋九月九日為延算齋十月一日為成福齋十一月十五日為啓福齋十二月臘日為百福齋二十八日為迎新齋立春為建善齋春分為延福齋立夏為長善

齋夏至為朱明齋立秋為遐齡齋秋分為謝罪齋立冬為導善齋冬至為廣慶齋如此等齋各具本經儀格故學道不修齋戒徒勞山林矣夫齋者正以清虛恬靜謙畀恭敬戰戰兢兢如履冰谷若對嚴君丹誠謙若必祈靈應檢勑內外無使喧雜行齋之人特忌斬衰孝子新產婦人月信未斷及痃瘧瘡疥廢疾等並不得升齋堂庭壇驅使如願苦求預齋乞解過咎者任投辭為其陳懺悔謝不得雜登堂宇應行法事等仍遷令別坐兼忌

六畜

葢此等人穢觸真靈賢聖不降乃修齋無功也

凡修齋主䖍誠齋宮整肅至如香燈不備亦曰疎遺啓聖祈真莫先於此香貴在沉水旃檀依上清香珠丸合和不得用甲麝招真致靈務存精志如寒棲學真道士修齋單貧不可致者亦宜以少為信無令頓闕若純以乳頭非道家所用也

初登齋靖看焚香氣向東南西北直上者五帝依向而

至登真隱訣云香者天真用兹以通感地祇緣斯以達
信非論齋潔祈念存思必燒香左右侍香金童必為招
真達意登真隱訣云真人攝日暉以通照役月精以朗
幽故然九光之微燈晃八方之晝夜炯徹四極明科云
立春春分然九燈於庭立夏夏至然八燈立秋秋分然
六燈立冬冬至然五燈本命日十二燈自此陳乞謝過
祈恩用燈於庭法與修諸齋自有燈數於庭訖依記四
時向王唯本命向太歲叩齒二十四通呪曰高上太真

萬聖帝皇五帝玉司總仙監真今日吉辰八節開陳陽
罪陰考絶滅九陰於今永始拔釋七玄免脱火鄉永離
刀山三塗五苦不累我身得同天地長保帝晨五願八
會靡不如言呪畢解巾叩頭百二十過當令額向地而
已勿令痛竟復巾仰天心念我身今日上享天恩賜反
形骸受生飛仙畢仰咽二十四氣止如此三年宿愆並
除身與真同案諸經齋法略有三種一者設供齋可以
積德解愆二者節食齋可以和神保壽斯謂祭祀之齋

中士所行也三者心齋謂疏瀹其心除嗜慾也澡雪精神去穢累也掊擊其智絶思慮也夫無思無慮則專道無嗜無慾則樂道無穢無累則合道既心無二想故曰一志焉蓋上士所行也詳矣齋者齊也要以齊整三業乃爲齋矣若空守節食既心識未齊又唯在一志則口無貪味之謂也二法表裏相資故大戒經云夷心靜嘿專想不二過中不味内外清虛是也子雖薄閑節食未解調心故示兹齋法令其受道而末學之徒孰能虛心

一志哉夫鄙乎祭祀之教自謂得心齋之理益怠慢之夫矣雖口談寂無觧其因是自矜焉易云聖人以此齋戒

齋科

道士王纂金壇人也居馬跡山常以陰功救物仁逮蠢動值晉之末中原亂離饑饉既臻疫癘仍作時有毒瘴損斃者多閭里凋荒死亡枕藉纂於靜室飛章告玄三夕之中繼之以泣至三夜有光如晝照其家庭即有祥

風景雲紛郁空際俄而異香天樂下集庭中介金執銳之士三十餘人羅列如有所候頃之珠幢寶蓋霓旆羽節紅旌錦旂各二人相對前行節最後又有四青童執花捧香侍女捧桉地鋪錦席前立巨屏左右龍虎將軍侍從官將兵士二千許人立兩面若有備衛焉復有金甲大將軍二十六人神王十人次龍虎二君之外班列肅如也須臾笙簫駭空自西北而至五色奇光灼爍豔逸一人佩劔持版而前告纂曰太上道君至矣於是百

寶大座自空而下太上道君侍二真人二天帝在座之左右道君坐五色蓮花二真二帝立侍焉纂拜首迎謁跪伏於地道君曰子愍念生民形於章醮刳心扣血感動幽明地司列名益化育萬物而五行為之用五行互有相勝各有興衰代謝推遷間不容息是以生之不停氣氣相續億刼已來未暫輟也得其生者合於純陽升天而為仙得其死者淪于至陰在地而為鬼鬼物之中自有優劣强弱剛柔善惡與人世無異玉皇天尊慮鬼

神之肆橫害於人也常命五帝三官檢制部御之律令刑章罔不明備而季世之民澆偽者衆淳源既散祆詐萌生不忠於君不孝於家廢三綱五常之教自投死地由是六天故氣魔鬼之徒與歷代已來敗軍死將聚結為黨伐害生民駕雨乘風因衰伺隙為種種病中傷甚多亦有不終天年誰其夭枉者尋於杜陽宮出神呪經授真人唐平使其流布以救於物民間有之世人見王翦白起名謂為虛誕此蓋從來將領生為兵統死為鬼

帥有功者遷為陰官殘害者猶居魔屬乘五行敗氣為瘵為瘥然以陽威憚之神呪服之自當弭戢矣今以神化神呪二經復授於子按而行之以拯護萬民兆庶也即命侍童披九光之韞以神化經及三五大齋訣授之於纂曰勉而勤之陰功克充真階可冀也言訖千乘萬騎西北而舉升還上清矣纂按經品齋科行於江表疫毒銷弭生靈乂康自晉及茲普蒙其福者不可勝紀焉

持齋

無上秘要云昔有道士持齋誦經有一凡人為債作治廚齋堂道士見其用意至日中持齋因喚與同食食竟為其說法語此債人今隨吾持齋功德甚大可至明日中時復食勿壞爾齋徒勞無益能如此者將可得免見世窮厄此人稽首受戒而去暮還家其婦一日待婿具以道士戒言喻婦婦甚不解遂致嗔怒債人不能免其婦意遂壞其齋與婦共食其後命過天使其人主蜀山千歲樹精恒給其中食其樹茂盛暑夏之月有精進賢

者三人經過依樹而息賢者歎曰此樹雖涼日已向中何由得食此人於樹中曰當為賢者供設中食無所為憂須臾食至賢者共食食竟言曰我覔道道在何所此自然非道也因問樹曰不審大神可得暫降形見與其相面否此人於樹空中荅曰我非能使人得道者也具記姓字處所昔常為道士勸使持齋為婦人所壊功德不全致令使我守此樹精不能得出天以我昔經齋中食令每至中給我齋食口不暇食又無緣得遷欲屈賢

者為至我舍道我如此能為我建三日齋戒我身便得昇天賢者感此人意為尋其家具以其言語家人如此家人即為建齋請諸道士燒香誦經三日謝過此人即得飛行昇入雲中於景霄之上受書為散仙人故齋之功德甚重不可不修此人半日持齋死經一日即時出身不拘一年而得為仙故天計功過明之不虧也夫為學者可懃持齋戒以期冥感能修之者必獲昇騰之舉

陰陽雜齋日

三會日

正月七日舉遷賞會齋　七月七日慶生中會齋　十月五日建生大會齋　三會日三官考覈功過宜受符籙齋戒呈章以祈景福

五臘日

正月一日名天臘齋　五月五日名地臘齋　七月七日名道德臘齋　十月一日名民歲臘齋　十二月節日名侯王臘齋

五臘日常當祠獻先亡名為孝子得福無量餘日皆是淫祀通前三元日為人解日皆可設淨供求福焉明真科云甲子日夜半時甲戌日黃昏時已上天皇真官下日

甲申日晡時甲午日日中時已上地皇真官下日

甲辰日食時甲寅日平旦時已上人皇真官下日

右其日修齋五嶽四瀆神君各依方位糾察善惡無不上聞

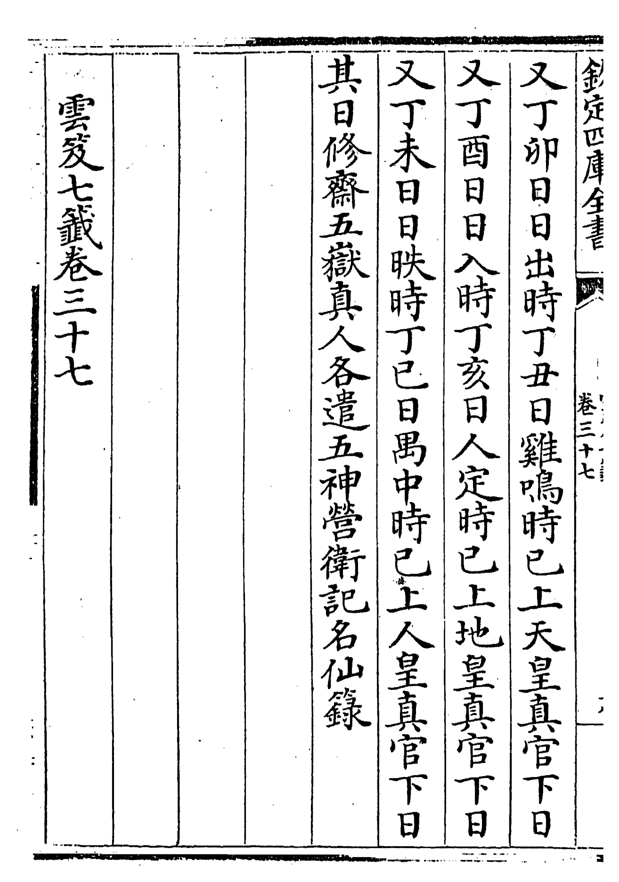
又丁卯日日出時丁丑日雞鳴時已上天皇真官下日

又丁酉日日入時丁亥日人定時已上地皇真官下日

又丁未日日昳時丁巳日禺中時已上人皇真官下日

其日修齋五嶽真人各遣五神營衛記名仙籙

雲笈七籤卷三十七



雲笈七籤卷三十八

宋 張君房 撰

說戒

說十戒

玉清經本起品云道言昔元始天尊與諸賢聖億億萬衆處處周旋最後下觀棄賢世界有一國王名曰德正直利根辯慧為衆生故而為導首遍告國內臣民男女言令得太平天下無事火災消滅兵刃不起百穀成熟

皆由道恩非自然也何以報道罔極之恩唯當傾心盡意恭敬供養造立宫觀香花燈燭晨夕禮誦齋戒悔過以求福祐於是天尊命巨靈仙人而告王曰子為一國之主天下所推凡間之貴不先於此但以正法治化不枉人民亦足功感上天何煩祕要祕要之道卒難可聞然祕要之階不過慈善慈善之法不違科戒戒有多種人亦多品上品之人清潔無犯亦無所持中品之人心有上下觀物浮游必須自制不令放逸如此之人或受

十戒或受七十二戒下品之人惡心萬般難可禁制下品之人欲至中品上品者身欲奉戒或受一百九十九戒或受一千八百大戒或受千二百威儀之戒以自防保令無越犯下品者身同禽獸雖有人形而無人心縱受其戒終無所益今且受第二中戒十種科禁入道初門諸人聞説歡喜抃蹈悉皆俯伏而奉戒言

天尊告曰

第一戒者不得違戾父母師長反逆不孝

第二戒者不得殺生屠害割截物命
第三戒者不得叛逆君王謀害家國
第四戒者不得淫亂骨肉姑姨姊妹及佗婦女
第五戒者不得毁謗道法輕泄經文
第六戒者不得汙漫靜壇單衣裸露
第七戒者不得欺凌孤貧奪人財物
第八戒者不得裸露三光猒棄老病
第九戒者不得躭酒任性兩舌惡口

第十戒者不得兇豪自任自作威利

以上十戒信受謹持

大戒上品 并序

太上洞玄靈寶消魔寶真安志智慧本願大戒上品經云太極仙公於天台山靜齋念道稽首禮拜請問太極法師徐來勒曰弟子有幸得侍對天尊自閒微言彌綸萬劫洞觀道源過泰之歎莫有諭也顧玄少好神仙白日飛騰之道必想上聖恒以髣髴大經微遠妙

賾難通將禀口訣釋我冥津洞暢虛漠有無都盡矣近而未究人生宿世因緣本行之由今願天尊覺所未悟是時太上玄高真人嘯咏步虛洞章歡然含豫輝金顏而言曰子以累劫念道致太極玉名寄慧人中將獨步玉京超逸三界巍巍乎太上仙公之任矣故慈心於天人念度於後學也常以外身濟物有德而弗名玄都所詮諒不虛矣而謂太極真人曰卿受太上虛皇道君之教為其師保亦必盡教以高上大洞之淵賾也豈俟彼

多陳乎吾受任忝為都教之法師至於執卷由子矣太極真人荅曰此童真之人名刋金簡才質清遠景秀太上玄微洞虛故當為仙公之任宏道大度者也吾忝受教化愧不足為彼宗匠太上有命何敢不傾韞哉衆妙之統仰賴於法師矣太極真人又曰夫道無也彌綸無窮子欲尋之近在我身乃復有也因有以入無積念以得妙萬物芸芸譬於幻耳皆當歸空人身亦然身死神逝喻之如屋屋壞則人不立身敗則神不居當制念以

定志靜身以安神寶氣以存精思慮兼忘冥想內視則身神並一身神並一近為真身也此實由宿世本行積念累感功濟一切德廕萬物因緣輪轉罪福相對生死相滅貴賤相使賢愚相傾貧富相欺善惡相顯其苦無量皆人行願所得也非道非天非地非人萬物所為矣正由心耳此對既鍾亦難脫也弱喪之徒信道者少宿命者多不積善定念修德理身而欲忽德忘身強求外物其可得哉既已不尅莫不傷身矣故有道之士取諸

我身無求乎人道言修身其德乃真斯之謂也夫學道
不受大智慧道行本願上品大戒無緣上仙也子有宿
命是以見此經其又隱祕立信効心然後而傳不可妄
示不信必發異念異念既生彼此獲罪是故藏之於無
待有應為仙王者乃告焉是時雲龍踊躍諸天散華飛
香奏烟山海靜波觸類竄默鬼魅消亡神魔降伏五苦
俱解長離地獄惡者返善信順受福爾乃命太極侍經
仙人劉文靜披雲韞而授經也太極真人曰宿世禮奉

經師口誦身行布施厄困願樂三寶君親忠孝遠慕山水棲憩賢儒虛心有道燒香散華護度一切修道補過信順宿命靜思忍情其行也上可昇仙度世下可輪轉富貴生為人尊容貌偉秀才智清遠為人之道莫不具足夫居世富貴笑於貧賤今報以貧賤居世好殺今報以傷殺居世輕易笑於醜陋今報以醜陋居世聰明不教於人今報以頑塞居世常康笑於困病今報以滯疾居世不信道笑於經教今報以下愚長與道隔女人居

世尊人壻者今報以少寡男子居世誘人婦女今報以鰥獨居世發心為夫婦而後世不得俱生人道死為鬼魅今報以本念成於邪病自非大法莫有解其宿纒而消此邪病矣夫為父母兄弟姊妹夫妻君臣師保朋友皆先世所念願為因緣展轉相生莫不有對者哉故曰倚伏難窮矣唯學仙道士當蕪忘因緣絶滅生死同歸乎玄以入妙門能知是本始可與言學道之本也

若見居家妻子當願一切早出愛獄攝意奉戒

若見飲酒當願一切制於命門以遠禍亂
若見彩女當願一切守情忍色志慕賢貞
若見淫人當願一切除棄邪念翹心禁戒
若見婦人當願一切忍割浮華樂道自娱
若見貞人當願一切履信正化日入法門
若見衆人當願一切推仁無爭懷道安世
若見善人當願一切時刻存念仰軌真道
若見惡人當願一切棄凶即吉不犯王法

若見貧人當願一切損身施惠後受大福

若見富人當願一切救濟萬物世世受禄

若見貴人當願一切承其教旨悉令典訓

若見賤人當願一切勤修匪懈各得所為

若見帝王當願一切奉仰王道孝如父母

若見主相當願一切受其教制四方歸仁

若見兵甲當願一切各念仁心天下讓賢

若見王子當願一切日歌太平係國承家

若見賢人當願一切履行其德道為世宗
若見法師當願一切明解法度得道無為
若見栖山道士當願一切悉見法門速得昇仙
若見教化當願一切親受聖教皆為淵博
若見聖人當願一切尊禮侍見諸國並瞻
若見仙人當願一切真道悉成飛昇天堂
若見城郭當願一切嚴整修飾以道為基
若見大國當願一切歸宗慕德若水注海

若見小國當願一切知止虚冲安其所居
若見市朝當願一切羣賢雲萃悉宏正道
若見靜觀當願一切功德巍巍天人得道
若見齋戒行香當願一切道德日新庠序雅正
若見誦經當願一切盡上高座咸聞聖音
若見經教當願一切各各受讀禮習普行教化
若見樓觀當願一切洞觀十方無所隱藏
若見高山當願一切智思無量輔成家國

若見栖憩茂林當願一切安居自在廕庇舍識

若見好學當願一切得成師宗養徒敷教

若見淨手當願一切常執經書無時暫輟

若見善口當願一切耽味洞經日新不厭

若見動足當願一切超步三界飛行上清

若見靜止當願一切滅景停真安閑空寂

若見飲食當願一切棄累入淨存德道味

若見大藏當願一切除其災害施為福田

若見疾病當願一切以道自安免此苦厄
若見死喪當願一切學道常存濟度三徒
若見畋獵當願一切不為始終入為無罪
若見猺獞當願一切得生中國不生邊地
若見少年當願一切及時學問遂成學名
若見老病當願一切以道攝生不更衰老
若見三光當願一切普明靈曜闇冥即消
若見雲雨當願一切惠澤盈溢無所不宜

若見素雪當願一切常居潔白逍遥自在
若見靈風當願一切韞懐披散德流遐邇
若見淨水當願一切洗垢清虚平等其心
若見名香當願一切受茲芳淨衆穢肅然
若見好華當願一切樂散諸聖相好具足
若見車馬當願一切得道無為乘風駕龍
若見絃歌當願一切翫經歎法以道娛樂
若見福食當願一切無不飽滿世享天厨德流後人如

水歸海宗廟裔長常居貴盛世世與四輩俱生王家若見散施當願一切禍滅九陰福起十方德如山海莫不興隆七祖生天子孫賢忠富貴巍巍所欲皆從學道飛仙駕雲乘龍道士坐卧常願我等四大合德同體道真長存玄都師友自然濟度十方天下受恩逍遥無為

洞觀妙門

禮經祝三首 真人口訣云侍經仙童玉女聞此祝皆歡喜而祐兆身也是大經悉用此祝而禮拜矣若寔心禮經者亦心祝其文乃上仙之祕祝也

第一首

樂法以為妻愛經如珠玉持戒制六情念道遣所欲淡泊正氣停蕭然神静嘿天魔並敬護世世受大福

第二首

欝欝家國盛濟濟經道興天人同其願縹緲入大乘因心立福田靡靡法輪昇七祖生天堂我身白日騰

第三首

大道洞玄虛有念無不啓鍊質入仙真遂成金剛體超

度三界難地獄五苦解悉歸太上經靜念稽首禮

太極真人曰學昇仙之道當立千二百善功終不受報立功三千白日登天皆濟人應死之難也施惠其人尤善矣學道當令衆行合法廣建福田發大慈之心動靜常起道意能如是也吐納服藥佩符讀經精進終身不倦豈有不得仙乎人無此德雖服藥佩符讀經齋戒故終命而不驗矣學士明思要言太極真人曰立三百善功可得長存地仙若一功不全則更從一始而都失前

功矣常有其念在於心脊者則是也若導人作善即為善功也太極真人曰常念嘯詠洞經修行大慈先人後身揚善化惡斷絶衆縁滅念守虛心如太玄為道是求始謂能言神仙之道也太極真人曰吾昔受太極智慧十善勸助德戒於高上大道虛皇世世宗奉修行大法度人甚易此自然之福也太上以普教天人令各得本願始入法門長存無為不受十苦八難罪對罷散地獄休息三官日日寧閒世世榮樂咸脫羅網後生安泰天

性恬然所願隨得其戒如上以傳賢信

十善勸戒曰勸助禮敬三寶供養法師令人世為君子賢孝高才榮貴巍巍生為人尊門族昌熾

三寶者謂道經師也能養生敬善行為人範是法師也

戒曰勸助治寫經書令人世世聰明博聞妙賾恒值聖世見諸經教能誦章句

戒曰勸助建齋淨治令人世世門戶高貴身登天堂飲食自然常居無為

戒曰勸助香油衆供令人世世芳盛香潔光明容貌絶偉天姿高秀

戒曰勸助法師法服令人世世閑雅逍遥中國不墮邊夷男女端正冠冕玉珮稱諸身飾

戒曰勸助國王父母子民忠孝令人世世多嗣男女賢儒不受諸苦

戒曰勸助齋靖讀經令人世世不墮地獄即昇天堂禮見衆聖速得返形化生王家在意所欲玩好備足七祖

同歡善緣悉備終始榮樂道法轉至將得仙道

戒曰勸助衆人學經令人世世才智洞達動靜威儀常為人師

戒曰勸助一切布施諫諍善事令人世世壽考富樂常無怨惱

戒曰勸助一切民人除嫉去欲履行衆善令人世世安樂禍亂不生病者自愈仕宦高遷為衆所仰莫不吉祐門戶清貴天人愛育神魔恒護常生福地

太極真人曰人之行惡莫大於嫉殺貪奢驕婬也若此一在心伐爾年命矣挾之以學神仙者不亦悲乎

太霄琅書十善十惡

十善旣行十惡自息息惡行善大慈德成是以上品戒云卹死度生救疾治病施惠窮困割己濟物奉侍師主營建靜舍書經入定修齋念道退身讓義不爭功名宣化愚俗諫諍解惡邉道立井植種果林教化童蒙勸人作善施為可法動靜可觀教制可軌行常使然十善遍

行謂之道士不修善功徒勞山林能信斯言勤尋諸戒
戒部甚多隨緣所得無數諸戒無央科律皆輔一神攝
於三業三業者口身心也運動造作善惡無量無量善
惡十為惡端一者妄言二者綺語三者兩舌四者駡詈
此四口惡返之則善五者貪愛六者竊盜七者姦婬此
三者屬身八者嫉妬九者恚瞋十者邪癡此三者屬心
心業最重為十惡根斷絶十惡修十善本實言直語通
和講誦謙讓捨財內外貞潔慶讃懽喜敬信三尊備此

十善十惡永除

思微定志經十戒

一者不殺當念衆生二者不婬犯人婦女三者不盜取非義財四者不欺善惡反論五者不醉常思淨行六者宗親和睦無有非親七者見人善事心助歡喜八者見人有憂助爲作福九者彼來加我志在不報十者一切未得道我有不悕經云時有十二年少處世間樂日日相就共作好食酣飲嬉戲或復論議持戒之難易天尊

以道眼遥見此人前世曾為人師而祕悋經典逮諸弟子於道之心亦復猶豫因此持經微縁猶可度耳於是天尊化作凡人從會中過託之乞食因悉共語諸年小輩復論如初中一人曰我數隨兄至安樂山見諸道士悉持十戒肅肅甚佳洎至於死魂神所在亦當不虛但其十戒人持難悉從耳化人曰持此甚易違此甚難諸人問化人曰云何持戒則易不持返難化人曰立身如戒上不畏天子亦不畏鬼神何謂之難違戒之者悉畏

之是難也其中一人曰餘戒可持惟酒難斷所以者何我先服散散者發之日非酒不解是故難耳化人曰散發所須此乃是藥將養四大藥通可通但勿過量耳一人曰餘事即可妄語其難所以者何若有密事在尊長前應為隱諱而人見問不得欺欺即犯戒是故為難化人曰事有隱諱理有方便此亦可通但勿善惡反論說其長短耳一人曰餘戒即可唯盜戒難小小之間以挂犯目化人曰大事實難小小之間亦可慎之而說偈曰

何不受盜戒　不受盜亦難　孰云闇昧中

中有記盜官　取一年年倍　倍倍殊不寬

以手捧鎔銅　燒口煮心肝　一朝言此苦

終年猶心酸　何不受此戒　保持必令完

我信彼亦信　在在無不安　安坐招靈人

永享長年歡

一人曰餘戒悉易淫最難斷所以爾者我曾履斯事數

隨兄中食當中食時自云一日精進無不過理亦謂身

後當得此齋戒之福至是夕夜是我所慇輙來狡獪雖苦加抑迮不覺已爾每每如此是知最難化人曰色者是想爾想悉是空何有色邪但先自觀身知身無寄便知無色何可不忍且淫慾煩惱如飲鹹水飲多渴多唯死而已何有厭足而說偈曰

色慾劇於渴　小忍差可度　何為進鹹水

水鹹益渴故　子能善解渴　當飲天甘露

甘露香且薰　通體皆流布　天人尋香降

玄趣自然悟　熈熈永無為　長保九天祚

一人曰餘悉可從唯殺難戒所以者何我好噉雞一食無雞了自無味數日便瘦化人曰賢者肥為人患瘦即體輕用肥何為即說偈曰

賢賢戒其殺　亦無懐殺想　衆生雖微微
亦悉樂生長　如何害彼命　而用以自養
自養今一時　累汝自然爽　長淪三塗中
辛苦還復往　善惡各有縁　譬如呼有響

何不改此行　慈心以自獎　真人攜手遊

逍遥雲景上

說此偈已化人見大威變極道之姿侍從僚屬鈞天大樂非可目名返於上方諸人悉見喜懼交集并聞要說意解開悟俱登道果

妙林經二十七戒

元始天尊告諸四衆一切衆生貪着有為欣生惡死意雖求生由造死業不持戒行假使長壽猶如老樹有何

殊别若持戒行死補天官升仙自在人雖有王公之位上至帝皇死皆重罪無益魂神受苦不可堪忍善男子汝等思惟明奉戒行直心行道吾爲汝説天下萬物無有長存有死有生有成有敗日出則沒月滿則虧從古至今誰能違返若有道德不生不滅修善者今月亦善今日亦善今時亦善善善積德諸行修足善念護持令入法寶戒曰

不得盜竊人物　不得妄取人財

不得妄言綺語　不得因恨殺人

不得貪嗔癡狠　不得慢老欺人

不得呪詛毒心　不得罵詈高聲

不得訾毀謗人　不得兩舌邪佞

不得評人長短　不得好言人惡

不得毀善自譽　不得自驕我慢

不得畜毒藥人　不得投書譖善

不得輕慢經教　不得毀謗聖文

不得持威凌物　不得貪婬好色

不得好殺物命　不得躭酒迷狂

不得殺生淫祀　不得燒野山林

不得評論師長　不得貪惜財賄

不得言人陰事

老君二十七戒

行無為行柔弱行守雌勿先動此上最三行

行無名行清淨行諸善此中最三行

行忠孝行知足行推讓此下最三行

右九行二篇八十一章集合為道舍尊卑同科九行

備者神仙六行備者壽三行備者增年

戒勿費用精神戒勿貪含血之物樂其美色戒勿傷正氣戒勿貪寶貨戒勿忘道戒勿為妄動戒勿枝形名道

戒勿殺生戒貪功名此上九戒

戒勿為耳目鼻口所娱戒常當謙讓戒舉百事詳心勿惚恫戒勿學邪文戒勿資身好衣美食戒勿求名譽戒

勿貪高榮强求戒勿輕躁戒勿盈溢此中九戒
戒勿與人争曲直得失避之戒勿為諸惡戒勿厭貧賤
强求富貴戒勿多忌諱戒勿稱聖人大名戒勿强梁戒
勿禱祠鬼神戒勿自是戒勿樂兵此下九戒
右二十七戒二篇共合為道淵尊卑同行上備者神
仙持十八戒備者壽持九戒備者增年不横夭矣

雲笈七籤卷三十八

雲笈七籤卷三十九

宋 張君房 撰

説戒

老君説五戒

老君曰是五戒者持身法之根善男子善女人願樂善法受持終身不犯是為清信得經得法永成道真於是尹喜聞受既已再拜而問何故有五老君曰五者攝一切惡猶天有五精以攝萬靈地有五行以攝羣生人有

五藏以攝神明戒者防也防其失也失而不防則三塗盈逸天人虛空是故五也尹喜曰大乎戒也何故失也老君曰本得無失而得亦無所失本得無失為前身過去已得此戒故于今身而無失也而今身有失者前身無戒或有而違犯故有失耳雖有失而于今得受持者則見生無失後身復善故既失而得亦無所失前頌云世世受大福即此義也尹喜所問一失而併舉二失答之是對其後問頓顯前身此生後身也明入稟道本自無失義見經中

又曰五戒者在天為五緯天道失戒則見災祥在地為五岳地道失戒則百穀不成在數為五行五數失戒則

水火相薄金木相傷在治為五帝五帝失戒則祚夭身亡在人為五藏五藏失戒則性發狂

又曰是五戒於此而順於彼故殺戒者東方木也受生氣尚於長養而人犯殺則肝受其害盜戒者北方水也太陰之精主於閉藏而人為盜則腎受其殃婬戒者西方金也少陰之質男女真固而人好婬則肺受其沴酒戒者南方火也太陰之氣物以之成而人好酒則心受其毒妄語戒者中央土德而人妄語則脾受其辱五德

相資不可虧缺

又曰此五失一則命不成是故不殺者乃至無有殺心不盜者乃至無有邪取不淫者乃至無有邪念不飲酒者乃至無有勢立不妄語者乃至無有漏泄如是可謂成也

又曰戒中淫酒能生五惡戒者戒惡也世世之男女讙淫攫于骨肉上慢下暴毀滅天德沉醉爭訟禍命辱身妄詐欺誑罔有所由六親相盜非但於他殺害衆生利養

身口如此等輩見生受業永墮諸苦備加五惡無有休限如有出者當在邊夷短命傷殘夫婦醜惡及不貞廉貧窮凍露在處不安如有財畜為人所奪言說不信人所不親意慮惛塞衆所慢輕

老君化人經十二戒

戒之不飲酒常當莫念醉五聲味相和混沌亂正氣

戒之不食肉心當莫念殺含血有形類元氣所養活

戒之勿罵詈言當禁呪舌罵人為自罵呪人為自殺

戒之勿欺詐言當有成契欺人為自欺華詞為口過

戒之勿為盜見利當莫取所利為贓罪貪利更相害

戒之勿淫佚常當與色絶陰形相感動子命為夭折

戒之勿慳悋有物無過惜富饒當施惠慳貪後受厄

戒之勿剛强當可自屈折强者必先摧剛者必先缺

戒之勿視聽耳目當常閉遠視令精散極聽神潰亂

戒之勿言語其口常當吸語煩則費炁多言則有失

戒之勿恚怒心懟當莫發金木水火土五行更相伐

戒之勿淫祀邪鬼能亂真但常存正念道氣自扶身

雲笈七籤卷三十九